

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ

Физическая активность – основной компонент не только здорового образа жизни, но и профилактики падений.

Физическая активность принесет пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

- ✓ **физическая активность** – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);
- ✓ **чтобы физическая активность** была регулярной (не менее 3–5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);
- ✓ **не нужно ставить нереальных задач** и рекордов. Выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;
- ✓ **физической активностью** заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Советы

1. **Занимайтесь физическими упражнениями** с друзьями, членами семьи или единомышленниками.
2. Во избежание обезвоживания **пейте достаточное количество воды** после и во время занятий физической активностью.
3. Обязательно **разогревайте мышцы перед нагрузкой**. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений **до и после основной нагрузки**.
4. Старайтесь выделять время **для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе**.
5. Занимайтесь **в удобной спортивной обуви и одежде**.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

Ходьба с пятки на носок

- ✓ Пятку одной ноги ставим перед носком другой.
- ✓ Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться.
- ✓ Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- ✓ Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- ✓ Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.
- ✓ Сделайте 20 шагов.



Балансирование при ходьбе

- ✓ Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- ✓ Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- ✓ Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- ✓ Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- ✓ Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- ✓ Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- ✓ Сохраняйте эту позицию 10–15 секунд.
- ✓ Повторите 10–15 раз на одной ноге, затем на другой.



Приседания со стулом

- ✓ Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- ✓ Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- ✓ На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- ✓ Повторите 10–15 раз.

